

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИСТАНТНИХ СІМЕЙ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ШВЕЙЦАРІЇ: РЕСУРСИ, ВИКЛИКИ ТА ІНТЕРВЕНЦІЇ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR DISTANT FAMILIES OF UKRAINIAN REFUGEES IN SWITZERLAND: RESOURCES, CHALLENGES, AND INTERVENTIONS

У статті розглянуто особливості психологічної підтримки дистантних сімей українських біженців, які тимчасово проживають у Швейцарії. З початком повномасштабної війни в Україні багато сімей опинилися в умовах вимушеної просторової розлуки, що актуалізувало феномен дистантного подружжя як окремого об'єкта психологічного дослідження. Досвід вимушеної міграції, зміни ролей у родині, порушення емоційної близькості та зниження якості комунікації між партнерами на відстані спричиняють зростання емоційної напруги та потребу в психологічному супроводі. У статті проаналізовано основні психологічні виклики, зокрема емоційне виснаження, втрату довіри, кризу ідентичності та розрив спільної перспективи. Здійснено огляд доступних у Швейцарії ресурсів психологічної допомоги для українських біженців, зокрема державних і громадських ініціатив, онлайн-платформ, груп підтримки та кризових інтервенцій. Особливу увагу приділено можливостям застосування когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-підходу, емоційно-фокусованої терапії та терапії прийняття і зобов'язань (АСТ) у роботі з подружжями на відстані. Обґрунтовано доцільність використання концепції психологічної гнучкості як ресурсу для збереження емоційного зв'язку в умовах тривалої розлуки. Стаття має прикладну цінність для фахівців, які працюють із родинами в умовах міграційної кризи, та окреслює перспективи подальших досліджень у сфері дистанційної сімейної терапії.

Ключові слова: дистантні сім'ї, психологічна підтримка, біженці, психотерапевтичні підходи, психологічна гнучкість, Швейцарія.

The article examines the specific features of psychological support for distant families of Ukrainian refugees temporarily residing in Switzerland. Since the beginning of the full-scale war in Ukraine, many families have found themselves in situations of forced separation, which has brought the phenomenon of distant marriages into focus as a distinct subject of psychological research. The experience of forced migration, shifting family roles, disrupted emotional closeness, and diminished quality of communication between partners at a distance increase emotional tension and create a strong need for psychological assistance. This paper analyzes key psychological challenges such as emotional exhaustion, loss of trust, identity crisis, and the rupture of shared future perspectives. It reviews available psychological support resources for Ukrainian refugees in Switzerland, including governmental and non-governmental initiatives, online platforms, peer support groups, and crisis intervention services. Special attention is given to the applicability of cognitive-behavioral therapy, gestalt therapy, emotionally focused therapy, and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in working with couples in long-distance relationships. The relevance of psychological flexibility as a resource for maintaining emotional connection under conditions of prolonged separation is substantiated. The article has practical value for professionals working with families in the context of migration crises and outlines directions for further research in the field of distance family therapy.

Key words: distant families, psychological support, refugees, psychotherapeutic approaches, psychological flexibility, Switzerland.

УДК 159.922:316.485.26-058.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.32>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Волонтир Л.М.
доктор філософії в галузі права

Постановка проблеми. Внаслідок ескалації воєнних дій в Україні у 2022 році мільйони українських родин були змушені залишити свої домівки, втрачаючи не лише звичне середовище, але й цілісність родинної структури. У результаті численні пари опинилися в умовах тривалої просторової розлуки: подружжя, батьки та діти перебувають у різних країнах, у різних часових зонах, у різних емоційних станах. Так виникає феномен дистантної сім'ї – форми сімейного співіснування, що вимагає нових механізмів адаптації, емоційної витривалості й зовнішньої підтримки.

Тема дистантних сімей у контексті біженців є недостатньо висвітленою у сучасній українській та міжнародній психологічній науці, хоча останніми роками спостерігається зростання інтересу до досліджень подружніх стосунків на відстані та психологічних наслідків розлуки. В умовах війни питання збереження сімейної єдності та психологічного здоров'я набуває особливої гостроти.

Швейцарія, де опинилися десятки тисяч українців, не лише надає базовий соціальний захист, але й створює простір для інтеграції. Попри це, вимушена розлука з рідними стає потужним стресовим чинником. Психологічні труднощі у таких родинах – це не лише реакція на зміну географії, але й передусім наслідок емоційної напруги, втрати опори, розриву звичних зв'язків. До того ж психологічна адаптація українських сімей у новому середовищі супроводжується не тільки значним стресом, але й розгубленістю, що обумовлює потребу в психологічній допомозі.

Наслідком емоційної ізоляції, втрати емоційної близькості, напруги у подружніх стосунках, проблем з вихованням дітей на відстані є зміни у ролях та відповідальностях. Усі зазначені фактори можуть призводити до погіршення психічного здоров'я, підвищення конфліктності та навіть до розриву стосунків. В цьому розрізі надзвичайно важливо проаналізувати можливості психологічної

підтримки дистантних сімей українських біженців за кордоном, оцінити наявні ресурси та інтервенційні підходи.

Саме тому питання ефективної психологічної підтримки дистантних сімей українських біженців за кордоном не лише є соціально значущим, але й потребує глибокого наукового осмислення.

Вибір Швейцарії як країни для дослідження обґрунтований наявністю відповідної дослідницької бази, можливістю доступу до цільової групи – українських дистантних сімей – та безпосередньою участю автора у контексті, що вивчається. З огляду на особисте перебування автора у цій країні і безпосереднє спостереження та збір емпіричних даних, взаємодію з представниками дистантних родин забезпечується глибше розуміння специфіки контексту та реальних запитів цільової групи.

Незважаючи на наявність загальних рекомендацій із сімейної психології, психологічна допомога дистантним сім'ям біженців потребує адаптації до специфіки їхнього становища, що зумовлює необхідність розроблення цільових підходів і технік. Важливими є питання емоційної підтримки, підвищення рівня довіри, подолання тривожності та конфліктів у партнерських стосунках на відстані.

Отже, **метою** статті є комплексне дослідження психологічних аспектів підтримки дистантних сімей українських біженців у Швейцарії та розроблення ефективних психологічних технік для зміцнення їхніх партнерських взаємин у контексті тривалої розлуки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика дистантних родин набуває актуальності в українській та європейській науці з 2014 року, коли почалася перша хвиля вимушеної міграції. У працях О. Слободянюк [8, с. 42–43] дистантна сім'я визначається як тимчасова форма функціонування сімейної системи в умовах просторової розлуки, спричиненої соціальними або політичними причинами. Така форма взаємин має як адаптаційний, так і деструктивний потенціал.

В. Москаленко [7, с. 19] наголошує на тому, що в умовах міграції адаптація особистості відбувається у складних соціокультурних умовах, що може загострювати проблеми ідентичності, самооцінки та міжособистісної довіри. Водночас вона зазначає, що наявність підтримки (партнерської, родинної, громадської) істотно підвищує шанси на збереження психічного здоров'я.

Н. Коваль [4, с. 61–62] у дослідженні психоемоційного стану українко-біженок у Європі вказує на високий рівень тривожності, перевантаження, емоційної втоми, особливо серед жінок з дітьми. Додатковим чинником дестабілізації вона вважає брак підтримки від чоловіків, які залишилися в Україні, або відсутність контакту з ними.

На міжнародному рівні Т. Zimmermann [14, с. 4] зазначає, що психологічна підтримка біженців має будуватися з урахуванням культурних відмінностей, травматичного досвіду та потреб родини як системи.

Дослідження швейцарських та європейських вчених, зокрема Bergmann і Oppenheim (2017 рік), Lutz і Wiegand (2021 рік), Schmid і Rottmann (2022 рік), підтверджують, що дистанційні сімейні зв'язки вимагають нових підходів до надання психологічної допомоги, зокрема онлайн-консультування, сімейної терапії через цифрові платформи та залучення міжкультурних посередників. Швейцарські джерела також підкреслюють потребу в кризовому консультуванні та створенні ресурсних платформ для жінок-біженок з дітьми [13, с. 7].

Виклад основного матеріалу. Сучасна дистантна сім'я – це не абстрактне поняття, а жива, складна система, в якій кожен учасник стикається з новими ролями, очікуваннями й обмеженнями. В умовах війни ця структура змінюється не поступово, а стрімко й травматично. Найчастіше саме жінка опиняється у ролі носія родинної цілісності, а чоловік – у ролі відсутнього, але очікуваного учасника. Така модель вимагає глибокої психологічної перебудови. Розлука, що колись здавалася тимчасовою, затягується. Знижується частота контактів, зникають спільні ритуали, стирається спільна перспектива майбутнього. Саме ці фактори, за даними Т. Мельник [6, с. 105], провокують відчуття безсилля, фрустрації, а згодом – емоційного вигорання.

Отже, дистантні сім'ї в умовах війни мають декілька характерних особливостей:

- вимушений характер розлуки – партнери не планували розлуку, а потрапили до неї внаслідок евакуації чи військової мобілізації;
- психологічна нестабільність – обидві сторони переживають втрату звичного життя, тривогу за майбутнє, зниження ресурсу емоційної підтримки;
- кризовість ролей – один з партнерів (найчастіше жінка) бере на себе повну відповідальність за виховання дітей, адаптацію, побут, інтеграцію, що веде до перевантаження [4, с. 63];
- порушення комунікації – дистанційна форма спілкування не дає змоги повноцінно вирішувати конфлікти, а також позбавляє тактильної підтримки [6, с. 106].

З огляду на специфіку функціонування дистантних сімей, зокрема їхню емоційну вразливість та порушення звичних форм взаємодії, постає потреба в усвідомленні психологічних викликів, з якими стикаються їхні учасники в умовах тривалої розлуки. Їх можна узагальнити таким чином.

Емоційне виснаження. Часте почуття провини, тривоги, безсилля через неможливість змінити ситуацію. За Т. Мельник [6, с. 105], це один з найпоширеніших факторів звернення по психологічну допомогу. У центрі складнощів – втрата взаємопідтримки. Партнери, які звикли ділити обов'язки, вирішувати побутові питання спільно, опиняються в умовах автономного функціонування.

Низький рівень довіри. Партнери на відстані часто стикаються з ревностями, сумнівами щодо майбутнього, що загострює напругу у стосунках [8, с. 44].

Самотність і депривація. Відсутність партнера поряд особливо складно переживається в моменти криз (хвороба, адаптаційні труднощі, проблеми з дітьми).

Розуміння основних психологічних викликів, що виникають у дистантних сім'ях, дає змогу окреслити напрями та ресурси психологічної підтримки, які доступні в швейцарському середовищі для подолання цих труднощів.

Попри всі складнощі, ресурсна Швейцарія демонструє приклад активної підтримки психічного здоров'я біженців. Державні та недержавні структури створюють системи допомоги, адаптовані до їхніх запитів. Наприклад, при центрах прийому біженців діють психологічні пункти, що проводять сесії стабілізації та скринінги психічного здоров'я [16, с. 12]. Швейцарський Червоний Хрест організовує спеціалізовані програми з підтримки жінок-біженок [13, с. 7]. Організації, як, наприклад, "Ukrainians in Switzerland" чи "Caritas Schweiz", не лише проводять індивідуальні консультації, але й запускають групи підтримки українською мовою, інформаційні майданчики, проводять безкоштовні тренінги та онлайн-сесії [3, с. 88]. На допомогу приходять і освітньо-психологічні платформи (вебінари, воркшопи, тренінги з емоційної саморегуляції, АСТ-підходу, травма-інформованих методів).

Ці простори перетворюються на оази психологічного контакту, що заміщує відсутній емоційний зв'язок родини.

Аналіз наявних ресурсів психологічної підтримки в Швейцарії створює підґрунтя для виокремлення найбільш ефективних інтервенцій, здатних відповідати потребам дистантних сімей.

Психологічна підтримка партнерів у дистанційних стосунках за кордоном потребує застосування мультидисциплінарних терапевтичних методів, що враховують специфіку дистанційної комунікації, емоційних труднощів та когнітивних викликів. У Швейцарії, яка прийняла тисячі українців, психологи не тільки стикаються з необхідністю допомагати таким родинам, але й виробляють практичні рекомендації, що одночасно враховують український менталітет, швейцарський культурний контекст, спільні принципи роботи в мультикультурному середовищі та специфіку травматичного досвіду війни.

Комплексний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкові техніки (КПТ), емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ), гештальт-інтервенції та елементи терапії прийняття і зобов'язань (Acceptance and Commitment Therapy – АСТ), забезпечує ефективне вирішення проблем дистанційних партнерських взаємин.

Когнітивно-поведінкові методи, зокрема техніка сократівських запитань, ведення щоденників думок і поведінкові експерименти, сприяють усвідомленню й трансформації негативних переконань, що часто загострюються у відсутності безпосереднього контакту.

Емоційно-фокусована терапія підтримує емоційний зв'язок між партнерами, розвиваючи навички емоційного відгуку та емпатії, що особливо важливо в умовах дистанції.

Онлайн-інтервенції, такі як спільне ведення щоденників підтримки, практики вдячності через месенджери та парне планування цілей, формують і підтримують регулярний емоційний контакт, зменшуючи відчуття ізоляції і сприяючи підтримці почуття спільності.

Гештальт-техніки, зокрема діалог з образом партнера та методика «порожнього стільця», допомагають українцям усвідомити власні емоції і потреби, інтегруючи внутрішній досвід для поліпшення взаєморозуміння.

Тривала розлука в дистантних сім'ях, спричинена міграційними або кризовими обставинами, вимагає від партнерів високої здатності до адаптації. Одним з ключових механізмів збереження психоемоційної рівноваги є копінг-стратегії – способи подолання стресу, пов'язаного з розривом спільного простору. Надзвичайно важлива для дистантних партнерів психологічна гнучкість як здатність особи бути в контакті з поточним моментом, приймати свої емоції, мислити гнучко та діяти відповідно до власних цінностей навіть у складних життєвих обставинах. У контексті дистантних шлюбів вона допомагає не уникати болючих переживань (самотності, страху, розчарування), а віднаходити спосіб бути присутнім у стосунках навіть на відстані.

На думку автора, використання психологами моделі психологічної гнучкості, що лежить в основі новітнього підходу АСТ у дистантних стосунках, допомогло б партнерам розвивати психологічну гнучкість, підтримувати зв'язок з власними цінностями і відповідальність за емоційне благополуччя, незважаючи на виклики відстані. На відміну від класичних копінг-стратегій, АСТ не зосереджується на контролі емоцій, а навчає бути з ними у контакті, не втрачаючи орієнтиру на цінності. Такий підхід особливо ефективний у ситуаціях, які неможливо змінити (розлука, неможливість переїзду, війна).

Слід відзначити, що АСТ не є найпоширенішим методом у Швейцарії, але вона входить до сучасних evidence-based-методів і поступово інтегрується в практику. Її елементи часто використовують когнітивно-поведінкові терапевти (CBT) нового покоління.

Схожі підходи застосовують PSZ – Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge (Центри психосоціальної підтримки для біженців). Організація "Swiss Association for Contextual Behavioral Science" (ACBS Switzerland Chapter) об'єднує фахівців, які працюють в АСТ-парадигмі. КПТ (CBT – Cognitive Behavioral Therapy) – найбільш визнаний підхід у Швейцарії у психологічних центрах. Він має спільні риси з АСТ, як-от робота з думками, поведінкою, емоційною регуляцією. Mindfulness-Based Therapies (MBCT, MBSR) широко впроваджуються

у клініках, медичних і психосоматичних центрах. Ці методи теж акцентують усвідомленість, прийняття і зменшення страждання через уважне ставлення до досвіду, що є базою АСТ. Emotion-Focused Therapy (EFT) часто використовується для роботи з парами. Акцент на вираження емоцій, емпатію та глибокий контакт, дотичний до процесів відкритості в АСТ. Проте Systemic Therapy (системна сімейна терапія) – основний підхід у роботі із сім'ями у Швейцарії. У ньому застосовується багато елементів ціннісної орієнтації, крос-культурного діалогу та адаптації до травматичного досвіду, що перегукується з АСТ-філософією.

У побудові терапевтичних стратегій щодо оптимізації взаємин дистантних сімей Проєкт "Remote Family Therapy Initiative" пропонує враховувати гендерні відмінності. Наприклад, чоловікам часто потрібно більше часу, щоб «відкритися» під час онлайн-консультацій, тоді як жінки схильні до активного обговорення своїх почуттів з першої сесії [11, с. 6]. Швейцарський досвід роботи з українськими сім'ями, зокрема згідно з дослідженням "Caritas Zürich", показує, що жінки-біженки часто відчувають надмірну відповідальність не лише за дітей, але й за емоційний зв'язок з чоловіком. Багато з них намагається підтримувати стосунки «в односторонньому режимі», регулярно надсилаючи фото, повідомлення, ініціюючи розмови, тоді як партнери менш активні у комунікації [9, с. 14]. З іншого боку, дослідження "Swiss Refugee Council" виявляє, що чоловіки, які залишилися в Україні або в іншій країні, часто переживають кризу ідентичності – відчуття втраченого контролю, відсутності можливості «захищати свою сім'ю». Це призводить до закритості, самокритики або навіть агресивних реакцій у спілкуванні з дружиною [12, с. 10].

За спільним емпіричним дослідженням І. Кучманіч і автора статті у 2025 році був проведений аналіз психологічних патернів взаємодії партнерів у дистантних сім'ях на базі одного з Центрів біженців у Швейцарії. В результаті застосування і опрацювання 4 психологічних методик (EQ-i 2.0, CPQ, CISS, Relationship Trust Scale) було встановлено, що найуразливішими зонами у чоловіків виявилися саморегуляція та соціальні навички, що вказує на потребу в психологічній роботі саме в цих напрямках [2, с. 44]. Дослідження також виявило, що лише третина подружніх пар з 18 досліджуваних (33,3%) зберігає високий рівень довіри, попри дистанцію, тоді як у 38,9% пар довіра знижена, що вказує на емоційне напруження та потенційні труднощі у підтримці гармонійних стосунків. Тому диференційований підхід до підтримки дистантних сімей має враховувати рівень емоційного інтелекту кожного партнера та особливості гендерної динаміки. Сімейним психологам слід приділити увагу психологічним складовим частинам конструктивної комунікації для збереження підтримуючих стосунків сімей. Згадуваним дослідженням також

узагальнено, що особливу увагу слід приділити унікаючим взаєминам між подружніми парами, бо вони є ознакою невирішених конфліктів або страху перед відкритим спілкуванням. Це свідчить про потребу в роботі над покращенням емоційної стійкості та відкритості.

Перспективи дослідження. З огляду на виклики, які постають перед дистантними українськими родинami в умовах вимушеної міграції, питання адаптивного копіngu набуває надзвичайної ваги. АСТ-модель і концепція психологічної гнучкості відкривають нові горизонти в розумінні того, як подружні пари можуть зберігати цілісність і емоційний контакт, попри фізичну відстань. Гнучкість дає змогу не уникати труднощів, а переосмислювати їх як частину життєвого досвіду, що не обов'язково руйнує зв'язок, а може його поглибити.

Цей підхід потребує подальшого наукового розроблення в українському контексті, а також практичного впровадження в рамках психологічного консультування пар, які проживають розлуку через воєнні дії, біженство або економічні обставини.

Попри потенціал моделі психологічної гнучкості, у науковій літературі майже відсутні публікації, що стосуються застосування АСТ у контексті дистантних подружніх стосунків біженців. Це створює простір для подальших досліджень і впровадження нових форм психологічного супроводу.

Висновки. Психологічна підтримка дистантних сімей – це не лише питання індивідуального благополуччя. Це питання збереження соціальної тканини, здатності родини існувати, попри просторову відстань. В умовах війни дистантна форма стає випробуванням для всіх учасників системи, але завдяки інтервенціям, адаптованим до потреб біженців, зберігається шанс на цілісність і зростання.

Умови війни створили нову реальність, в якій дистантні стосунки стали вимушеним форматом. Психологічна допомога в таких умовах повинна враховувати потреби як індивідумів, так і подружніх систем, бути чутливою до культурного фону, травматичного досвіду та ресурсності кожного.

Найбільш ефективними виявляються короткотермінові підходи, зокрема АСТ, когнітивно-поведінкові методики, онлайн-консультування, а також формування груп підтримки. Важливою є роль громадських організацій, які стають містком між фахівцями та біженцями. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення спеціалізованих програм підтримки дистантних сімей в умовах міграції, які враховують як системний підхід до сім'ї, так й індивідуальну травматизацію.

Надалі варто розвивати міждисциплінарні програми, що охоплюють не лише терапію, але й навчання, правову підтримку, мовну адаптацію – все, що повертає сім'ї відчуття опори навіть у новій, незвичній реальності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бар-Он Р. Емоційний інтелект: природа та вимірювання. Київ: Інститут психології, 2020. 78 с.
2. Волонтир Л. Особливості взаємин партнерів у дистантних сім'ях та шляхи їх оптимізації: курсова робота. ЧНУ імені Петра Могили, 2025. 44 с. [Неопублікована курсова робота].
3. Волкова Н. Психологія еміграції: ресурсний підхід. *Психологічний часопис*. 2023. №1. С. 85–90.
4. Коваль Н. Психоемоційний стан українок-біженок у Європі. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 59–64.
5. Левченко Л. Групова підтримка жінок у кризі. Харків: видавництво НУ, 2021. 102 с.
6. Мельник Т. Подружні стосунки на відстані: психологічні особливості. *Вісник психології*. 2021. № 2. С. 100–107.
7. Москаленко В. Психологія адаптації особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 240 с.
8. Слободянюк О. Соціально-психологічні особливості дистантних родин. *Наука і практика*. 2022. № 4. С. 40–45.
9. Engel T. Psychologische Begleitung von geflüchteten Frauen aus der Ukraine. Zürich: Caritas Zürich, 2023. P. 10–13.
10. Hayes S., Strosahl K., Wilson K. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York: Guilford Press, 2019. 215 p.
11. Terre des Hommes. Remote Family Therapy Initiative for Ukrainian Refugees in Switzerland. Lausanne: Terre des Hommes, 2024. P. 5–7.
12. Swiss Refugee Council. Ukrainian Refugees in Switzerland: Psychological Support and Integration Challenges. Bern: Swiss Refugee Council, 2023. P. 6–9.
13. Swiss Red Cross. Refugee Mental Health Program. 2023. URL: <https://www.redcross.ch>.
14. Zimmermann T., Müller C., Weber K. Refugee Family Counseling in Europe: Challenges and Solutions. *Journal of Migration Psychology*. 2023. Vol. 12 (1). P. 1–12.
15. UNHCR. Ukraine Emergency Situation Reports. 2023. URL: <https://data.unhcr.org>.
16. WHO. Mental Health and Psychosocial Support for Refugees. 2022. URL: <https://www.who.int>.